

広報

# なかさと



1993年  
(平成5年)

11月号

№.448

毎月10日発行

●発行／中里村役場 〒949-84新潟県中魚沼郡中里村大字田沢己2133番地 ☎0257(63)3111 FAX(63)2044 ●編集／総務課



## 今月の主な紙面

芸術祭・芸能祭 .....②～③

健康福祉フェアにぎわう .....④～⑤

むらのあっちからこっちから .....⑩～⑬

みんなの広場 .....⑫

お知らせ .....⑮

青春してます・カレンダー .....⑯

## 竹トンボってむずかしいな

公民館主催の親子ふれあい教室の参加者たちは、慣れない手つきで竹を削り、今では見ることもさへ珍しくなった竹トンボを作って、澄んだ秋空に飛ばしていました。

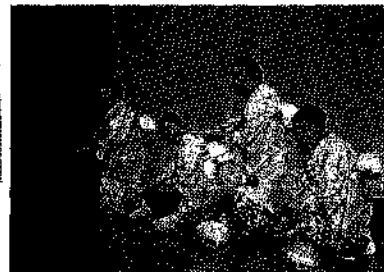
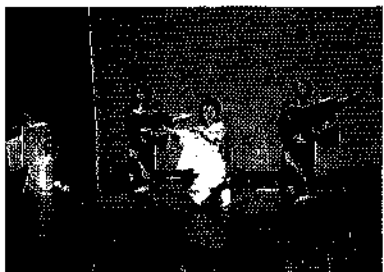
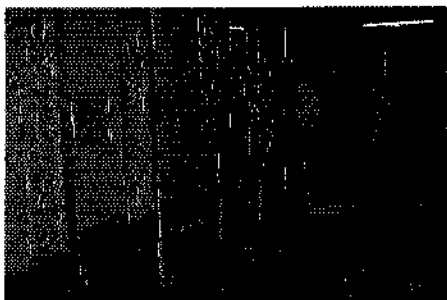
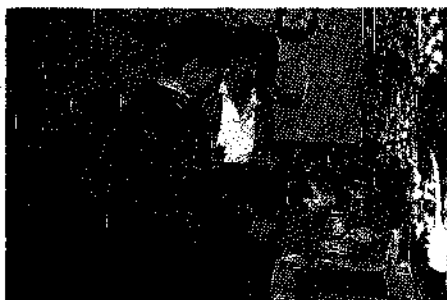
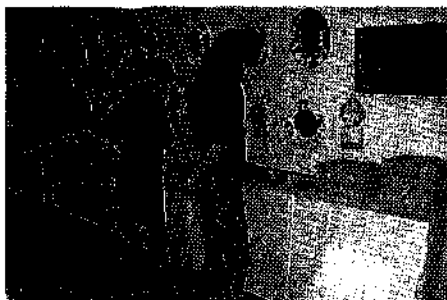
この広報紙は、再生紙を使っています。

# 芸術祭

人知れず練習を重ねた作品は、見る人を魅了してやみません。

一つ一つの作品が作者の心意気を伝え、思わず心の中をのぞき見たような感じを与えてくれます。

芸術の秋、あなたはどの作品に感動を覚えましたか。

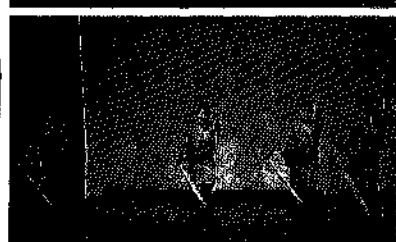
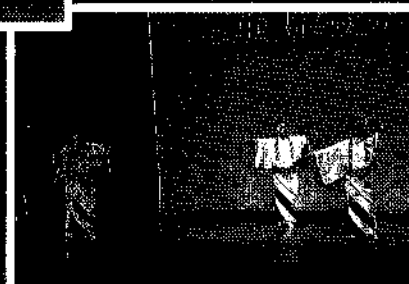
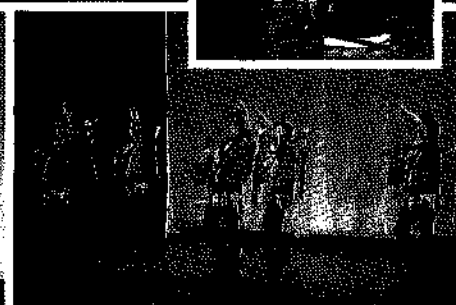
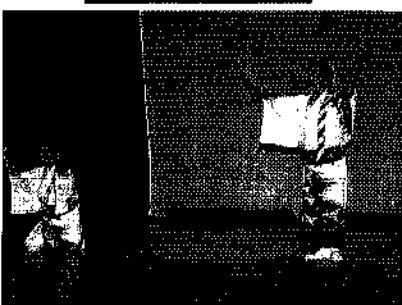




# 芸能祭

あなたに見てもらいたくて  
一生懸命練習しました。

味わい深い声、あでやかな姿、美しい音色、ステージ  
で繰り広げられる華麗な演技は、きっとあなたの心を引き  
つけてやまなかったことでしょう。



# ア'93

を深める



健康家庭表彰

### ◎健康家庭表彰

| 氏 名     | 集 落   |
|---------|-------|
| 井ノ川 ミ ヤ | 如 来 寺 |
| 石 沢 キ ノ | 千 溝   |
| 羽 鳥 長 一 | 本 屋 敷 |
| 吉 楽 辰 二 | 宮 中   |
| 樋 口 一 男 | 千 溝   |
| 大 島 正 男 | 芋川新田  |
| 南 雲 元 一 | 堀 之 内 |
| 徳 永 祥 市 | 堀 之 内 |
| 南 雲 清三郎 | 堀 之 内 |

### ◎献血功労者表彰(50回)

| 氏 名     | 集 落   |
|---------|-------|
| 井ノ川 一 司 | 如 来 寺 |
| 高 橋 富 夫 | 宮 中   |
| 井之川 勝 一 | 如 来 寺 |
| 石 澤 義 雄 | 田 中   |
| 上 原 辰 巳 | 上 山   |
| 池 田 優   | 宮 中   |
| 太 嶋 正 司 | 白 羽 毛 |

すべての住民が健康で生きがいのある生活を送れるように、家庭を中心とした健康づくりと在宅福祉に対する意識を深めてもらうと先月十七日、Uモールで「健康福祉フェア'93」が開催され、大勢の人でにぎわいました。

これは村と社会福祉協議会、健康づくり推進協議会が主催して開いたもので、会場には測定機による脂肪率の計測や自分の健康度をチェックする「健康セケせめぐり」、身長別に通り抜けができるかどうかで肥満度を自覚してもらう「ボディトンネル」などが設けられた健康測定コーナーや、家族会の皆さんによる手作り品販売コーナー、介護用品などを展示した福祉機器展示コーナーなどが設けられ、また、こぶし会の皆さんが食廃油による石けんの作りの実演を行うなど、訪れた人たちに健康の大切さを訴えていました。

式典では、虫歯のない子の表彰や健康家族表彰、献血功労者表彰などが行われ、午後からは落語家の三笑亭夢楽さんが、「人生百般苦楽と豪放磊落の人生」と題して記念講演を行いました。



健康セケせめぐりで健康チェック



介護福祉器機の展示



肥満度を自覚できるボディトンネル

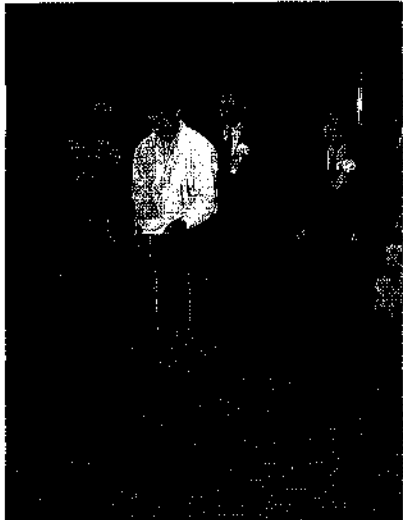
### ◎社会福祉功労者表彰

民生委員・児童委員活動功労

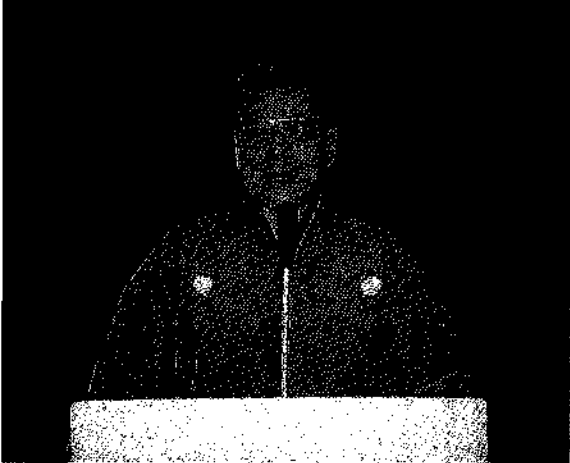
| 氏 名     | 集 落 |
|---------|-----|
| 鈴 木 一 昭 | 重 地 |

在宅優良介護功労

| 氏 名       | 集 落   |
|-----------|-------|
| 上 原 康 夫   | 上 山   |
| 羽 鳥 タ ケ ノ | 新 屋 敷 |
| 山 田 太 一 郎 | 東 田 尻 |



献血功労者の表彰



「気持ちに色気を持ってください」と話す三笑亭夢楽さん

健康福祉フェ

健康づくりと在宅福祉に理解

私のおふくろが深夜、自宅で亡くなりました。医者を呼んだけれども「明日、死亡診断書を持って来ますから」と言っ...

三笑亭夢楽さん 講演要旨



むし歯のない子表彰

私は昔から、仏様なんでものがこの世の中にいるとは思わなかった。ところが、おやじが死んでおふくろが死ぬと、朝晩必らず仏壇に手を合わせるようにな...

ふくろもいる、おやじもいる、ご先祖様がいらっしゃると思うその気持ちだけでも、私は持たしてもらいました。日本人の心の中には必ずそういうものが入っている...

は、年をとるとますます年をとります。今年七十八のお年寄りに「おじいちゃんいくつですか」と聞くと「もう八十だよ」と答える。若いうちは一つでも二つでも下にサバを読むのに...

◎むし歯のない子表彰（3歳児）

Table with 4 columns: 氏名 (Name), 保護者 (Guardian), 集落 (Village). Lists children and guardians with no cavities.

(5歳児)

Table with 3 columns: 氏名 (Name), 保護者 (Guardian), 集落 (Village). Lists 5-year-old children.



# 《明日のあなたを考えると…年金はあなたが主人公です。》



年金は世代と世代の助け合い

## みんなの力で支え合う 「公的年金制度」

わが国の人口の高齢化は、世界に例のないスピードで進行しています。

人は誰でもお年寄りになります。それぞれが老後に備えて準備することも大切ですが、残念ながら個人の力だけでは限界があります。そこで、国民のすべてが、お互いに協力し合って老後の生活に備えることができれば安心です。

公的年金制度は、働く世代の人たちが保険料という形でお金を積み立て、働けなくなった世代の人たちに年金を支給しようというものです。

そして、これを世代ごとに順送りに協力し合う「世代と世代の助け合い」の仕組みになっています。つまり、自分がお年寄りになったとき、そのときの若い世代の人たちに生活を支えてもらうというわけです。これで、歳をとっても安心して暮らすことができますね。

## 国民年金に加入する人

20歳になったら、全員が国民年金に

国民年金に必ず加入しなければならない人(強制加入者)は、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人です。平成3年4月1日から今までに加入するしないは任意だった学生も、20歳になったらすべて加入しなければならなくなりました。

保険料を納める方法の違いによって、次の3種類に分かれます。



あなたはどの被保険者に?『被保険者は3種類』

### 第1号被保険者



日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人で、学生及び厚生年金や共済組合に加入していない農業・漁業・商業などの自営業や自由業の人とその家族。

### 第2号被保険者



現役のサラリーマンなど厚生年金保険・船員保険の被保険者や共済組合の組合員。

### 第3号被保険者



厚生年金保険・船員保険の被保険者や共済組合員に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の人。

## 希望で加入する人(任意加入者)

- 日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の人。
- 日本国内に住所のない20歳以上65歳未満の人。
- 日本国内に住所がある60歳未満の人で、厚生年金などの被保険者年金制度から老齢年金または遺族年金を受けられる人など、強制加入の範囲から外れている人。

## 保険料

(国民年金の保険料は、性別、年齢、所得に関係なく一律です。)

### 保険料の額

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 定額保険料 | 月額10,500円(平成5年) |
| 付加保険料 | 月額400円          |

第1号被保険者で希望する人が納める。将来、老齢基礎年金に加入されて支給される。

## 保険料の免除制度

経済的な理由などから、どうしても保険料が納められないときは、保険料が免除されることがあります。その場合、免除を受けた期間は年金の受給資格期間として計算されますが、年金額を計算するときには、3分の1だけ計算に入れられるため、その分減額されます。



### 保険料の納め方

#### ●第1号被保険者

口座振替又は、役場から送られてくる納付書によって各人で納めます。

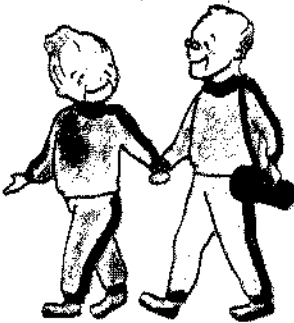
#### ●第2号被保険者・第3号被保険者

厚生年金や共済組合の掛金の中から、拠出金としてまとめて支払われますから、保険料を別個に負担する必要はありません。

老齢基礎年金  
国民年金制度では、障害基礎年金の四つの中から1人1年金を支給します。  
遺族基礎年金

65歳になったときから支給される **老齢基礎年金**

老齢基礎年金は、大正15年4月2日以降に生まれた人に適用され、保険料を納めた期間（保険料免除期間を含む）が25年以上ある人が、原則として65歳に達したときから受けられます



- 支給を受けるためには
- ①国民年金保険料を納めた期間
  - ②国民年金保険料の免除を受けた期間
  - ③任意加入できる人が任意加入しなかった期間など（「カラ期間」）
  - ④昭和36年4月以降の厚生年金や共済組合の加入期間
  - ⑤第3号被保険者期間
- これらを合計して、原則として25年以上の期間が必要です。

年金額は……**73万7,300円**

ただし、この額は60歳になるまでの全期間について保険料を納めた場合の支給額です。保険料の納め忘れ、免除期間などがある場合減額されます。

国民年金制度では、そのときどきの物価の変動に応じて年金額の改定を行っています（完全自動物価スライド制）。年金の価値は将来にわたり、目減りすることはありませんのでとても安心です。



- 繰り上げ請求
- 60歳～64歳でも受給開始年齢に応じて減額された年金を受けることができます。ただし繰り上げ請求をすると、65歳になっても年金額が元に戻るわけではなく、一生減額された年金を受けるほか、下記の様な場合不利な取扱いになりますので、ご注意下さい。
- 厚生年金の加入期間のある方は老齢厚生年金の特別支給が受けられません。
  - 遺族年金を受けている方は支給停止になります。
  - 寡婦年金を受けている方は受給権が消滅します。
  - 65歳前に障害者や寡婦になった場合、障害基礎年金や寡婦年金は支給されません。

- 繰り下げ請求
- 受給開始年齢を遅らせて、増額された年金を受けることもできます。

受給率（65歳で受ける年金額を100%として）

| 60歳から | 61歳から | 62歳から | 63歳から | 64歳から | 65歳から | 66歳から | 67歳から | 68歳から | 69歳から | 70歳から |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 108%  | 105%  | 102%  | 100%  | 98%   | 100%  | 112%  | 126%  | 143%  | 164%  | 188%  |

障害者になったときから支給される **障害基礎年金**

障害基礎年金とは、国民年金加入中に障害者になったときや、即前の障害で障害者になったときから支給されます。

支給を受けるためには

- ①国民年金に加入していること
- ②障害認定日（初診日から1年6カ月を経過した日、または療養が開始した日）に1級、2級の障害の等級があること
- ③加入期間のうち、保険料を納め上納していること（免除期間を含む）

※初診日が平成31年（令和1年）以前にあるときは初診日の前1年間に保険料の滞納がなければ受けるれます。

以上の条件を満たしていれば支給されます。20歳前に障害者になった人は、20歳になったときから受けられます。

年金額は……1級 **92万1,600円**  
2級 **73万7,300円**

年金を受ける権利を得るときは

- ①18歳未満（障害者は20歳未満）の子を養育している人
- ②18歳未満（障害者は20歳未満）の子が2人以上いるときは、2人目から子の加算額が加わります。

| 子の数     | 加算額       |
|---------|-----------|
| 1人目・2人目 | 各209,100円 |
| 3人目以降   | 各 69,700円 |

家族の誰かを手を亡くしたときから支給される **遺族基礎年金**

遺族基礎年金とは、国民年金の加入者や年金を受けられる資格のある人が亡くなったとき、その人に生計を維持されていた子のある妻や子に支給されます。

支給を受けるためには

- ①なくなった人が国民年金に加入していること
- ②老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていること
- ③死亡日前の加入期間のうち、保険料を納め上納していること（免除期間を含む）

※死亡日が平成31年4月1日前にあるときは死亡日の前1年間に保険料の滞納がなければ受けるれます。

以上の条件を満たしていれば支給されます。

年金額は……子のある妻が受けるとき **94万9,800円**  
子が受けるとき **73万7,300円**

18歳未満（障害者は20歳未満）の子が2人以上いるときは、2人目から子の加算額が加わります。

| 子の数   | 加算額       |
|-------|-----------|
| 2人目   | 209,100円  |
| 3人目以降 | 各 69,700円 |



中魚沼では、昭和六十三年度から中魚沼米消費拡大推進連絡会（十日町市・川西町・津南町・中里村・ＪＡ十日町市・ＪＡ新潟川西・ＪＡ津南町・ＪＡ中里村・ＪＡ新潟中央会・中魚沼農業改良普及所）を組織し、米消費拡大と日本型食生活の推進に向けた取り組みを行ってきました。

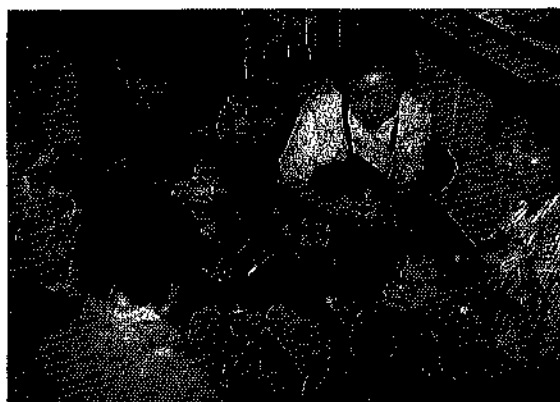
生産過剰と言われていた米が、今年は異常気象のため全国的に不作で大変貴重なものとなっています。そんな米にまつわるエピソードやおばあちゃんの素朴なおやつ、米の変身などを取り上げてみました。

推進連絡会では、お米をはじめ手作  
り加工がとも上手なおばあちゃんを  
訪ね取材させていただきました。

中里村山崎の桑原ケンさん（七十二才）、さっそく手作りの「いもあめ」で

迎えていただき、懐しさと新鮮さの混じった甘さに一同感激／＼お米でも作れるとか。ホクホクの＼しよにいも＼の話をうかがっている間に出来上がり。突然もちあがつた。あんば＼づくりになり、もさつと材料が用意され、慣れない手つきのメンバーに上手にアドバイス、三十個余が完成です。

昔のハギレを使ったパッチワークや、リフオームも大好きと言うケンさん、玉手箱のようなおばあちゃんでした。



うるち粉1升に、白玉粉（またはもち粉）3本位、ゆでたよもぎに水を混ぜて良くこね、ちぎってあんを包んでできるめ、お湯でゆでる。浮いてきたら出来あがり、後で焼いて食べてもおいしいです。

うるち米(8合)をごはんに炊き、蒸したもち米(1合)をよく混ぜ、もとの同じ量につき、ちぎってあんこをまぶし、お菓子なあんこをのせてお祝いごとに食べます。

煮る案にもち米を煮めて、  
 湯から2時間煮る。出来上  
 る物なあと、  
 ヒントは三角／＼

蒸したお米に「〇〇醬」をまぶしてもみ、釜の中で2泊3日すると出来上がるものなかに、途中でもよつともみひけること。みりん、お酒、みそ、酢などのものになります。

米粉とよもぎを混ぜて団子にし、中にあんこを入れて、俵のように笹で包んである物なあに？

和菓子、お茶など、いろいろなものがある。  
米や麦、豆、芋、さつまいも、とうもろこしなどの  
穀類、大豆、小麦、大麦、粟、黍、稷、粱、糯、  
雑穀など、油（菜種油、大豆油、ごま油など）、  
上白糖、食塩、酒粕（あまみそ）など、  
白味噌、赤味噌、醤油（しょうゆ）など、  
道明寺（どうめいじ）など。

寒い冬に糶と塩とごは  
を混ぜてねかして作ります。  
これがあると夏場の漬物作  
りに大助かり！

したお茶米と、粉を混ぜて  
解凍すると、いっしょに煮  
込んで甘い飲み物になりま  
した。電子ジャーで約8時  
間がヒントだよ。

ボクたちは米で作った加工品です。  
さて何でしょうか？

答えは左へ――

答えは左ページ下



ああ 新米が  
届いたかい？  
今年もおいし  
いだろ

うちは去年のお米  
いつまで  
食べるの？

考えて  
みよう

1日で3食ごはんなら  
 +  +  = お米約250g

うちは6人家族だから  
1年では  
 $250g \times 6人 \times 365日$   
 $= 約548kg \cdots 約9俵$   
これを目安にして  
保有すればいいんだね

そして計画的に  
使っていけば  
おいしいうちに  
新米を食べられ  
るんだね

おばあちゃん  
新米はやっぱり  
おいしいね

ミス日本に挑戦だい!

物だつたと思う。

復員してから仕事の都合で、米の集荷等にも携わり現在に至っているが、時には飢えと寒さに倒れ、帰らぬ人となつた仲間たちに、白いご飯を一杯と思う時がある。

復員してから仕事の都合で、

日本の文化は稲作が作り上げた文化です。その文化の源である米を守るために、みんなで手を携えて、米自由化反対に、スクラムを組んで頑張りたいものです。

飽食の時代がいつまでも続くといい保証はありません。とりわけ米は私たちの主食です。栄養のバランスがよく、バラエティーにも富み、また多目的に楽しめる米は、地球上の食物の中で最高のものだと思います。

ていた、青春時代の笑えない、  
つらい思い出を忘れることが  
できません。

倉俣 桑原國弘  
と、まつ白いご飯を

新屋敷 羽鳥工主

## 1

ご食事を中心に風土に  
根ざした食べ物を  
活用しましょう。

2

脳と体の調子を  
整えましょう。

3

ときには家族そろって食卓  
づくりに参加しましょう！

4

弘化年某月—ご食飯の味  
 変じませることは、塵かな  
 食飯の第一歩

5

青少年期 一体づくり  
ためには、夕食で  
タンパク質とカルシ  
ウムを十分に摂りましょ

6

※年費——1週間  
単位くらいで計  
算的なメニューを  
しましょう。

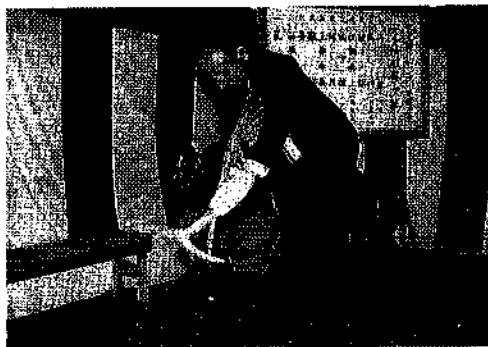
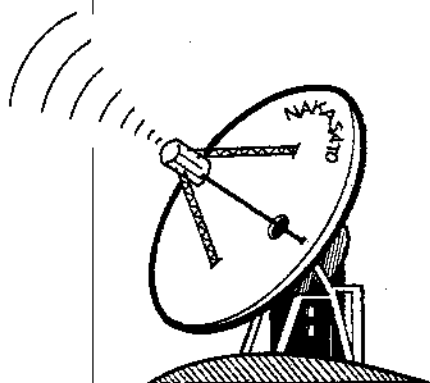
7

高齢期——食を通じた仲間づくり、若い世代への郷土料理伝達が生きがいや楽しみになります。

※訓入一シクアノ語え ①ゴウジ ②三五ノ果 ③甘酒 ④チノキ ⑤うゐの米=人、ちの米=ア・ウ・エ ⑥かたごもち ⑦恵だんご



# むらの あつちがらこつちがら



鑑入れを行って安全を祈願する山本村長

## 中里浄化センター建設に着工

公共下水処理場「中里浄化センター」の起工式が先月二十一日、小原の建設予定地で行われました。

今回建設するのは、平成三年度から平成八年度まで行れる第一期工事の完成に伴う下水を処理する施設で、用地面積はおよそ百二十三アール。ここに管理棟一棟、OD槽（オキシデーションデイツチ槽）と最終沈でん池を各一槽、それに塩素混和池を建設するもので、四年間に二十四億円の予算を投入することになっています。

同センターの建設は村が日本下水道事業団に委託したもので、初年度の工事は吉原・三菱共同

企業体が行います。

## 原発送電線二百五十キロがつながる

### 十月二十日から送電を開始

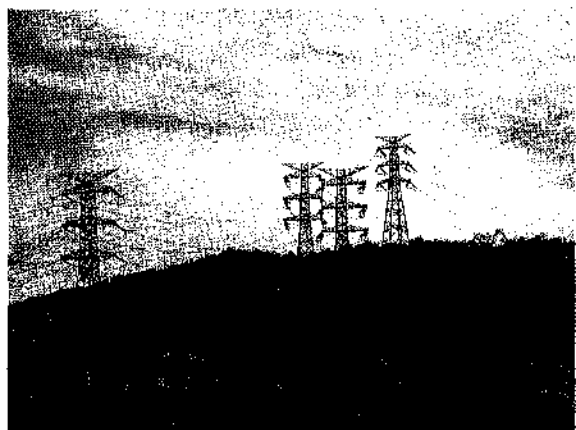
東京電力柏崎刈羽原子力発電所で発電された電気を首都圏に送る送電線「南新潟幹線」が完成し、先月二十日から送電を始めた。

完成したのは柏崎刈羽原子力発電所と西群馬開閉所（群馬県中之条町）とを結ぶ全長およそ

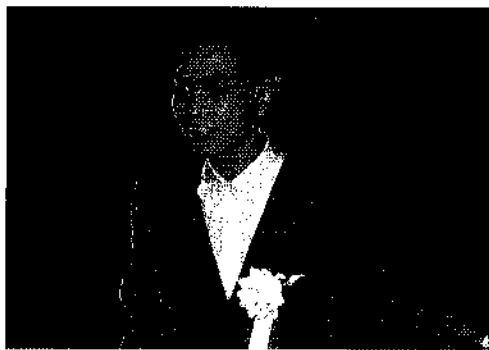
百十kmで、平成元年四月に着工され、総工費はおよそ千五百四十一億円。来年の夏から順次稼動を始める四号、六号、七号の発電機に対応するもので、既に送電を行っている「新新潟幹線」の倍の百万ボルトを送電する設計になっていますが、当面は五

十万ボルトの送電を行うことになっています。

この幹線の完成により、百万ボルトの送電系統は、柏崎刈羽原子力発電所と東山梨変電所（山梨県大月市）間、およそ二百五十kmが結ばれました。



村の東側から南側へと走る送電線（鷹羽）



伝達を受ける高木さん

## 高木成子さんに紺綬ほう章

（勸上村病院産婦人科医長の高木成子さんが紺綬ほう章（公益

のため私財寄付）を受章し、先月十七日、Uモールで行われた「健康福祉フェア」の式典の

席上、山本村長から伝達されました。高木さんは昨年四月、文化の

に訪れた人たちの評判を呼んでいました。荒川校長は光風会に所属しており、県展や芸術展に連続入選、

柏崎市展無鑑査という経歴の持ち主。展示されている作品は、先生の出身地である柏崎市の海岸風景を描いたものを中心に、小松

の日に伝達を行ったものです。高木さんは昨年四月、文化の振興に役立ててほしいと、村にグランドピアノ一台を寄贈されました。村ではこのピアノをU

## 荒川校長が絵画の個展を開く

「小松原の絵もあるて。なかちうまいもんだのお」——

高道山小学校の荒川實校長の絵画展が先月三日から二十九日まで、Uモール二階ギャラリーで

## はしご車体験塔乗

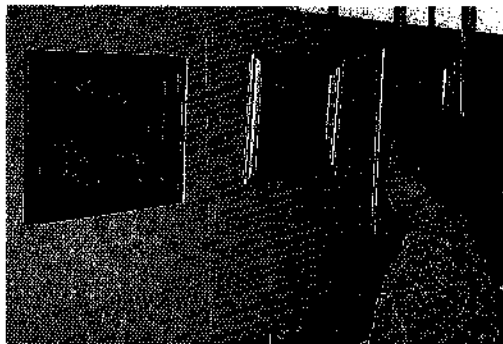
「ウワー、ちよつぱり怖いけど、高くて気持ちいいな」——

子供たちから火災予防に対する知識を深めてもらおうと先月十七日、総合センター駐車場を会場に、はしご車の塔乗やロープ渡過を体験できる「消防ひろば」が開かれました。

消防ひろばが村内で催された

のは初めてで、会場には綿アメコーナーや風船コーナー、ぬいぐるみコーナーなど、子供たちに人気の催し物がたくさん用意され、綿アメや風船を手にした大勢の親子連れで終日にぎわいました。

消防活動を体験できるはしご車試乗コーナーでは、三十mの高さからの眺望を体験し、ちよつぱり怖い。上空からの景色を楽しみました。また、ちびっこ救助隊のコーナーでは、レスキュー隊員の指導の下、空中に張られたロープを伝って進むロープ渡過を体験。本物の隊員顔負けの「演技」に、訪れた人たちが盛んな拍手を送っていました。



好評を博した荒川先生の絵画展

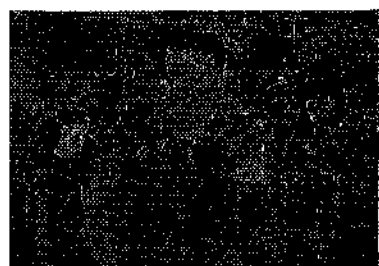
た。

このほか、濃煙体験コーナーや消火実験体験コーナー、安全燃焼器具実演体験コーナーなどが設けられ、訪れた人たちは、火災予防の重要性を改めて認識していました。

30mの上空はちよつぱり恐怖も

# みんなのひろば

## 児童の作品



102

倉俣小学校 4年  
山田由香里さん

この絵は、理科の時間にアルコールランプの実験をした時のものです。まん中の人の目がマッチの方を向くようにするのが大変でした。いっしょうけんめい実験をしている様子がかけてよかったです。

## ゆが家の主役

滝沢 未来ちゃん (1歳)

102

智・亜由美夫妻の長女 (重地)

未来ちゃんはとても活発な女の子。毎日、家の中や外を飛びまわって遊んでいます。でも、お父さんが怒ったときには、機嫌とりをすることも決して忘れません。

未来ちゃんの日課は、朝起きるとお父さんと仏壇の前にキチンと正座し、手を合わせて仏壇を参ること。ご飯を食べるときだつてちゃんと手を合わせ、「いただきます」と感謝の気持ちを表わしてから食べます。



## 珍プレーに会場沸く

お年寄りにスポーツを通じて健康の増進と親睦を深めてもらうと先月十七日、村内十六の老人クラブが参加して、老人スポーツ大会が村民体育館で開かれました。

ある選手たちも、ビンつり競争や船風割り競争、パン食い競争など、慣れない競技に悪戦苦闘。パン食い競争では、競技前の注意で「絶対に手を使っちゃいけない」と言われたのもつかの間、はやる心を抑えきれずに、

ついつい手が出てしまう人も。また、ビーチボールを股の間にはさんで走る「だるまさん競争」では、「カニの横歩き」よろしく器用に歩く人もいて、会場からヤンヤの喝さいを浴びていました。



「ついつい手が出てしまうて」

## 紅葉の中を歩きました

「健康は足腰から」をスローガンに村民健康ウォークが先月十七日行われ、家族連れなど六十三人が快い汗を流しました。健康ウォークは「健康福祉フェア」の一環として公民館が主

催したもので、コースは当間山展望台をスタートし、総合センタリーにゴールするおよそ十二km。午前九時、天気にも恵まれ、紅葉が見頃の当間山頂を元気にスタートした一行は、途中二回の

休憩でおやつを食べたり、ブナ林を眺めたりしながら、一路ゴールを目指して歩きました。また、お昼には全員に豚汁がふるまわれ、参加者は周囲の紅葉を楽しみながら、持参の弁当を広

げていました。

足取り軽く紅葉の中を歩く参加者

# 廃油を利用して石けんを作ろう

健康福祉フェアの行事の一環として、食生活改善推進グループこぶし会では、廃油を利用した固形石けんの作り方の実演を行いました。

作り方は至って簡単で誰でもできるそうですので、環境の汚染を防ぐために、あなたも作ってみてはいかがでしょうか。

健康福祉フェアの行事の一環として、食生活改善推進グループこぶし会では、廃油を利用した固形石けんの作り方の実演を行いました。

## ＜作り方＞

用意するもの 廃油二・三リ、カセイソーダ五百g（薬局で

印鑑が必要です）、大きめのポリバケツまたは一斗カン、か

きまわす棒（一・五mくらい）、水九百四十cc、発泡スチロー

ル容器（中にビニールを敷いて使う）

1、カセイソーダと水をポリバケツに入れる。（戸外で行う）

2、静かにかき混ぜる。（ガスが発生するので吸わないように注意。また、カセイソーダは劇薬なので、液がはねないように気を付ける。）

3、廃油を入れる。

4、三十分くらいかき混ぜる。

5、発泡スチロールの容器に流し込み、翌日、おもちゃなどに固まったら切り分ける。三〜四週間寝かせたら完成です。

＜用途＞ 台所の食器類、換気扇、ズック等、衣類（絹・毛には使用しないでください）

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。

これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。

村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。

来年は釣りを楽しもう

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。

これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。

村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。

来年は釣りを楽しもう

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。

これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。

村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。

来年は釣りを楽しもう

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。

これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。

村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。

来年は釣りを楽しもう

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。

これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。

村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。

来年は釣りを楽しもう

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。

これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。

村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。

来年は釣りを楽しもう

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。

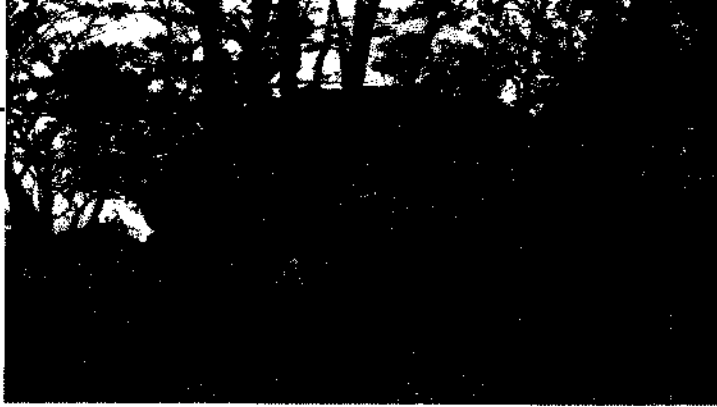
これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。

村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。

来年は釣りを楽しもう



廃油を入れたら30分くらいかき混ぜる



日の出を観測したと言われるウティダ石(太陽石)

沖縄県

なかとそん  
仲里村 発

沖縄県の史跡に指定されている「ウティダ石(太陽石)」は、字比屋定の東の村はずれ、松林の中にある巨岩です。

今から約500年前の尚清王朝時代に、堂の比屋という人が日の出を観測した石だと伝えられています。堂の比屋は、この石に寄りかかって、夏至から冬至までの日の出を観察し、日の出の位置によって季節の移り変わりや特徴を知り、作物の播種や植え付けの適期あるいは強風、豪雨の時期などを予知して、人々に教えたといわれています。

離島には曆もなかったと考えられる頃に、日の出観測という素朴な手法で農耕や航海の適期を知る方法をあみだした堂の比屋の業績は偉大と言わざるを得ないでしょう。

機械化の進んだ今日では、発想できないようなことを私達の先祖は自然を通して、発見・開発してきたものがたくさん残されています。今後我々は、保護していく必要があるでしょう。

建設省湯沢砂防工事事務所では、七ツ釜近くの釜川に溪流釣りを楽しめるフィッシングパークを作りました。これは護岸工事の一環として建設したもので、釜川の右岸におよそ百五十mの護岸工事を施し、三百四十mの歩道を設けたもので、川の所々を池状にして釣りを楽しめるように作られています。村では来春までに駐車場や管理棟を整備し、川には溪流魚を放流して、釣りを楽しんでもらうことにしています。



来年は釣りを楽しもう



# 上原重親歯科診療所長の お口の健康講座

第7回



前回では、四十歳を過ぎると歯の喪失は急速に進むことをグラフで示し、この原因は歯槽膿漏によるものであることから、その予防法について概説してみました。

今回はその続きで、四十歳以降の歯みがきについて述べてみたいと思います。

## 就寝中

歯みがきには、歯や歯と歯肉の境目に付着した歯垢

(いわゆる細菌の巣)を取り除くことにより、歯槽膿漏を引き起こす細菌の増殖を防ぐ働きがあります。この歯垢は、うがいぐらいでは取り除けません。

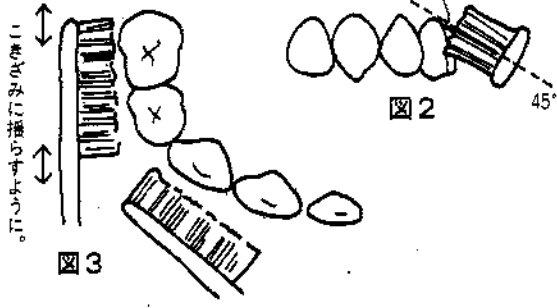
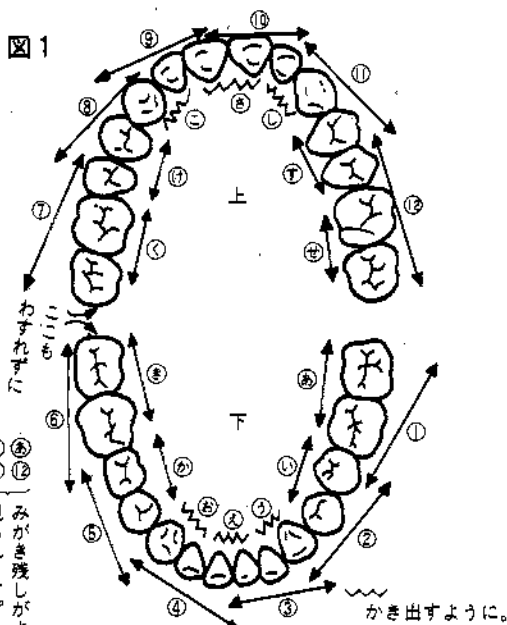
歯垢の形成を防ぐためには、口の中に食物を残さないように、食べた後すぐに磨くことが大切です。食後一時間すると、歯の表面が粘つこくなりザラザラしてくることがありますが、これが歯垢の発生です。特に就寝中は、唾液の分泌が

減少して細菌の流動性が高まり、歯垢が容易に形成されます。就寝前の歯みがきは、必ず習慣づけるようにしましょう。

## 歯槽膿漏の予防のためには

一本の歯は、外側(ほお側)・内側(舌側)の面、前後の歯と接する面、噛み合わせの面の計五つの面からなり、そして複数本の歯によって、上あごと下あごとに各々アーチが形づくられて

図1に、内外側の面のみがき方の順番を示します。ただし、この順番はあくまで一例ですので、必ずしもこれに従う必要はありません。図では、下あごの左奥歯の外側(①)からスタートして、右奥歯(⑥)、上あご右奥歯(⑦)、左奥歯(⑧)、次に下あごの左奥歯(⑨)、次に上あごの左奥歯(⑩)へと行うようになっています。それぞれの段階では、歯ブラシの毛先を歯面に対して四十五度の角度で歯と歯肉の境目にあてて(図2)、前後に小さきみに揺らすようにみがいでください(図3)。この「小さきみに」とは、各段階を二本の歯を目安に十回ぐらいの前後運動でみがくという意味です。過度な前後運動は、歯そのものを減らしたり、歯肉を傷つけたりす



## (A)内外側の面のみがき方

います。これらの歯の表面に付着した歯垢を取り除くためには、順序を決めてみがくことが最も重要なことです。

一般的に、内外側の面の中でみがき残しをしやすい場所は、上あごの奥歯の外側と下あごの奥歯の内側です。上あごの奥歯の外側は口を大きく開けると下あごの骨の突起がこの歯のすぐ外側に移動するため、歯ブラシを動かせる隙間が狭くなり、十分にみがけなくなり、十分にはみがけなく口を閉じぎみにして行いましょう。また、下あごの奥歯の内側に、思ったより歯と歯肉の境目が深いです(歯槽膿漏で歯肉が下がればより深くなります)ので、鏡を用いて毛先をできるだけ深く当てるように試してみてください。

今回は、前後の歯と歯の間をどのようにみがくかについて述べてみたいと思います。



お知らせ

おたんじょう  
おめでとう

出生



ひとみ 幸子 長女 高道山  
知佳 井ノ川 雄子 長女 田中  
瑞季 樋口 透 長男 朴木沢  
咲実 南雲 陽子 長女 堀之内  
紗里 樋口 裕春 長女 上山  
諒 吉樂 正みどり 二男 上山  
一生 南雲 秀清 夫 長男 本屋敷

すえながく  
おしあわせに

結婚



樋口 喜栄 栄子 荒屋 山崎市  
樋口 愛 勤美 通山 五泉  
小林 明 山崎市

おくやみ  
もうしあげます

死亡



山田 フジ (83) 清田山  
樋口 ヨシノ (81) 荒屋  
※掲載を希望しない方は届け出の際に  
申し出てください。

交通事故の情報

- 交通事故件数 20件
- 死者 0人
- 傷者 24人
- 死亡事故ゼロ 353日  
(10月末累計)



保健だより

◎妊婦健診・母親学級

11月19日(金) 上村海浜

妊婦健診(受付) 13:00~13:30

母親学級(内容) 安産体操と

乳震の手当て

◎2歳児歯科健診

(H3.4.1~11.30生)

11月16日(火) 保健センター

13:00~13:30受付

落語  
楽人

女性真打、三遊亭歌る多  
さんの落語公演が行われます。  
歌る多さんは十八歳のとき、

場所 Uモール多目的ホー  
午後7時開場  
7時30分開演

日時 11月19日(金)

コール「なかさと」と中里  
コンサート協会では、恒例の  
デュオコンサートを開催しま  
す。入場チケットは大人・高  
校生300円、中学生以下は  
無料で、チケットは公民館や  
村内書店で取り扱っています。

デュオ  
コンサート

三遊亭圓歌師匠に弟子入り。  
今年五月に真打昇進を果たし  
ました。

真打に昇進して四カ月で上  
野の鈴木演芸場でトリをつと  
め、「トリが終わったら死んで  
もいい」という気持で高座に  
あがっている熱血落語家だ  
す。

場所 Uモール多目的ホー  
午後6時30分から  
午後7時30分まで

日時 11月17日(水)



三遊亭歌る多さん

軽油  
改正

県税の軽油引取税の税率が  
12月1日から引き上げられ、  
現行の税額1.0当たり24.3  
円が32.1円に改正されます。  
皆さんのご理解とご協力を  
お願いします。

女性  
つどい

交通安全協会では、「第3回  
妻有女性ドライバーの会」の  
懇談会を開催します。

初心ドライバーに限らず、  
ひろく女性ドライバーの皆さ  
んの参加を呼びかけています。

日時 11月14日(日) 午前9  
時30分より(おおむね90分)  
場所 十日町交通センター

十日町市寿町1-1-2  
☎57-6055番

内容 初心者・女性向けの  
交通安全講話と懇談会

その他 参加者全員に記念品  
をさし上げます。

石川  
力開  
業能  
力集

募集科目 製版印刷科、一般  
事務科、トレース科、電子機  
器科、洋裁科(洋裁コース、  
縫製コース)、陶磁器科

訓練期間 一年間(平成6年  
4月7日~平成7年3月15日)

応募資格 障害者手帳等の所  
持者  
願書の請求と提出先 十日町  
公共職業安定所

応募期間 平成5年10月1日  
から平成6年3月20日(但し、

願書提出者順に随時面接選考  
を行い、定員に達し次第締め  
切ります。

その他 詳細は国立石川障害  
者職業能力開発校(石川県石  
川郡野々市町末松2丁目24番  
地) ☎0762-481223

5番、又は十日町公共職業安  
定所へお問い合わせください。

ユニ  
出場  
大会

日時 11月21日(日)  
午前8時30分より  
午後0時まで

場所 村民体育館  
部門 小学生の部、一般の  
部(中学生以上)

申込期限 11月16日(火)  
申込先 公民館へ

11月10日～11月26日  
カレンダー

|       |                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10(水) |                                                                                                   |
| 11(木) |                                                                                                   |
| 12(金) | ポリオ生ワクチン投与 保健センター<br>①14:10～15:00<br>心配ごと相談(山田虎一) 老人福祉センター ①13:30～16:00                           |
| 13(土) |                                                                                                   |
| 14(日) | 中屋バレーボール大会 村民体育館<br>①8:30～<br>女性ドライバーのつどい 十日町交通センター ①9:30～11:00                                   |
| 15(月) | 老人クラブ芸能交流会 総合センター<br>①10:00～                                                                      |
| 16(火) | 2歳児歯科健診(H3.8.1～11.30生)<br>保健センター ①13:00～13:30(受付)                                                 |
| 17(水) | 三遊亭歌る多落語公演会 Uモール<br>①18:30～19:30                                                                  |
| 18(木) |                                                                                                   |
| 19(金) | 妊婦健診・母親学級 上村病院<br>①13:00～13:30(受付)<br>心配ごと相談(村山篤稔) 老人福祉センター ①13:30～16:00<br>デュオコンサート Uモール ①19:30～ |
| 20(土) |                                                                                                   |
| 21(日) | 中屋ユニホッケー大会 村民体育館<br>①8:30～                                                                        |
| 22(月) |                                                                                                   |
| 23(火) | 勤労感謝の日                                                                                            |
| 24(水) |                                                                                                   |
| 25(木) |                                                                                                   |
| 26(金) | 心配ごと相談(山本ケン) 老人福祉センター ①13:30～16:00<br>行政相談 老人福祉センター<br>①13:30～16:00                               |

●ところ ●とき



スギ



ユリ

村の風景 (昭和60年7月25日制定)

1. 自然を愛し美しい村をつくります。
1. 健康で働き明るい村をつくります。
1. 愛情を豊かにし心あたたかい村をつくります。
1. 教養を深め文化の香り高い村をつくります。
1. 創意をこらし活力ある村をつくります。

村の人口

10月末現在  
( )は前月比

●人口 男3,340人(+4) 女3,359人(+5) 計6,699人(+9) ●世帯数1,640(+3)

樋口 裕子さん

集落 荒屋

昭和48年5月17日生まれ 20歳

星座 牡牛座

血液型 B型

身長 158cm

裕子さんは昨年から、キシノス  
スポーツ湯沢本店で経理事務を担当  
しています。趣味は音楽鑑賞と読  
書。音楽のジャンルはポピュラー、  
そして読むのはエッセー。休みの  
日は長岡市へショッピングに出掛  
ける。車を買って換えたばかりで、  
今、一番ドライブが楽しいとき。  
でも「友だちがみんな東京方面へ  
行ってしまったので淋しい」。理想  
の男性は「いざという時しっかり  
している人」結婚は2、3年後。

休日救急医



津南病院 ☎65-3161  
(津南町)



中条病院 ☎57-3018  
(十日町市)



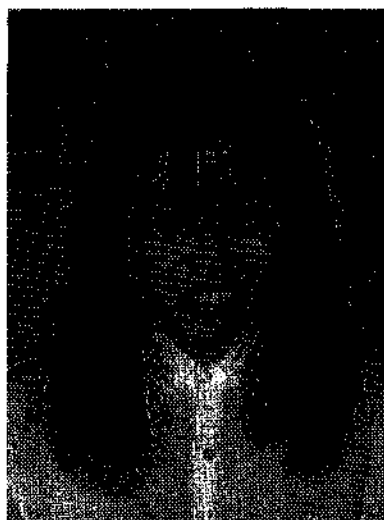
至誠堂医院 ☎52-3276  
(十日町市)

各地を旅しているという方  
から、清津峡に関する電話を  
頂きました。「事故があつたか  
らといって、あれだけの自然  
を見れなくなるのはいかがな  
ものか」というのがその内容。  
「自然には絶対安全などない。  
接する我々にそれだけの気構  
えが必要」と訴えていました。

▼近年、キャンプなど自然に  
親しむ活動が盛んですが、そ  
こで楽しめるのは所詮「作ら  
れた」自然に過ぎません。  
▼清津峡歩道トンネルが完成  
すると、その眺望は絶景とな  
るでしょう。しかし、そこに  
見えるのは「本当の清津峡」  
ではないような気がします。

編集後記

青春してます



平成6年4月開校の  
新潟サンティック学院  
短期大学校  
第1期生を募集します

この学校は、労働省の所管で  
県知事が認定する2年制の職業  
能力開発短期大学校として、魚  
沼地域職業訓練センターに隣接  
して開校されます。

カリキュラムは、産業構造の  
変化と国際化、多様化に対応で  
きる実践的な内容で、魚沼の将  
来を担い、長期的視野で地域の  
ことを考える企業の指導者や、  
経営者、幹部の人材育成を目指  
しています。

- ◎募集期間 6年2月10日まで
- ◎科目 ビジスマネジメ  
ント科
- ◎内容 経済、経営、観光  
レポート
- ◎定員 20名
- ◎費用  
入学金 10万円  
授業料 月3万5千円
- ◎問合せ  
短期大学校教務部  
(☎0257-72-4554)  
六日町大字西泉田48-1